|| સનાતન પરમો ધર્મ ||

શ્રી અખિલ ભારતીય કચ્છ કડવા પાટીદાર સમાજનું મુખપત્ર

પ્રચાર પ્રસાર

સોસીયલ મિડીયા

સનાતન ધર્મ પત્રિકા

જાગૃત ઉજાગર

Email : office@sanatandharmpatrika.com | Web : www.sanatandharmpatrika.com

● સં.૨૦૭૭ ● આસો વદ-પાંચમ ● તા.૨૫-૧૦-૨૧ ● સોમવાર SDP NO:553 પાનાં:૩ MOB.:+91 780187774,+91 7718977774 ankasantandharmpatrika@gmail.com



ઉત્તર ગુજરાત રિજીયન અંતગર્ત પાલનપુર યુવા મંડળ ની વાર્ષિક સામાન્ય સભા

જય લક્ષ્મીનારાયણ જય સનાતન

ઉત્તર ગુજરાત રિજીયન અંતગર્ત પાલનપુર યુવા મંડળ ની વાર્ષિક સામાન્ય સભા.

આજ રોજ તારીખ:૧૫-૧૦-૨૧ના રોજ શ્રી ક.ક.પાટીદાર યુવામંડળ પાલનપુરની વાર્ષિક સામાન્ય સભા યુવા મંડળના પ્રમુખ શ્રી મુકેશભાઈ પોકાર ના અધ્યક્ષ સ્થાને મળેલ.

સૌ પ્રથમ હોદ્દેદારો ને પોતાનુ સ્થાન ગ્રહણ કરાવેલ.હોદ્દેદારો દ્વારા દીપ પ્રાગટ્ય. ગત વર્ષ ના દીવાંગત થયેલ આત્મા ઓ ને મૌન પાળી શ્રધ્ધાંજલિ અર્પિત કરેલ.



પ્રમુખશ્રી વિજયભાઈ અરજણભાઇ જબુઆણી



મંત્રી શ્રી ભાવેશ ડાહ્યાભાઇ પોકાર

મંત્રી શ્રી વિજય જબવાણી ધ્વારા ગત વર્ષ ની મીનીટ બુક નુ વાંચન.

ખજાનચીશ્રી જીતેન્દ્ર ધોળું દ્રારા ગત વર્ષ ના હિસાબ નુ વાંચન અને બહાલી.

પ્રમુખશ્રી મુકેશ પોકાર દ્વારા ઉદબોધન.ગત વર્ષ કોરોના કાળ દરમિયાન કરેલ યુવકમંડળ ની કામગીરી ને બીરદાવેલ. ખુલ્લો મંચ.

શૈક્ષણિક ક્ષેત્રમાં પ્રગતિ માટે સભ્ય ધ્વારા સુચન કરેલ.પ્રમુખ શ્રી એ જુની કારોબારી નો કાર્યકાળ સમાપ્ત થતા તેને બરખાસ્ત કરેલ.

નવીન રચાયેલ કારોબારી.

- આઇપીપી-મુકેશ દેવજીભાઈ પોકાર
- પ્રમુખ- વિજય અરજણભાઈ જબવાણી
- ઉપ.પ્રમુખ- વિપુલ હીરાભાઈ કાલરીયા
- મંત્રી-ભાવેશ ડાહ્યાભાઇ પોકાર
- સહમંત્રી-અનીલ દેવજીભાઈ પોકાર
- ખજાનચી-જીતેન્દ્ર લાલજીભાઈ ધોળુ
- સહખજાનચી-જીતેન્દ્ર જીવરાજભાઈ પાંચાણી
- સ્પોટસમંત્રી-સાગર લક્ષ્મીદાસ લીંબાણી
- સહસ્પોટસ મંત્રી-પિયુષ ભાઈલાલભાઈ જબવાણી.
- સલાહકાર-શ્રીકલ્પેશભાઈ અરજણભાઈ જબવાણી.
- યોગેશભાઈ માધવજીભાઈ ચૌહાણ.

મિટિંગ ના અંતે રાષ્ટ્ર ગીત ગાઈ ને ભોજન લઈ સૌ છુટા પડયા.

PRO ભરત લિંબાણી

દેશલપર વાંઢાયનું ગૌરવ અંગે સન્માન..



અખિલ ભારતીય કચ્છ કડવા પાટીદાર યુવાસંઘ કેન્દ્રીય પ્રેસિડેન્ટ (પ્રમુખ) ૨૦૨૧ થી ૨૦૨૩ તરીકે દેશલપર વાંઢાય ગામના અને ઘાટકોપર મુંબઈ ના રહેવાસી હીતેશ હીરાલાલ રામજીયાણીની વરણી કરવામાં આવીછે તે મુંબઈ સમાજ અને દેશલપર એમજ ઘાટકોપર માટે ગૌરવની વાત છે. ત્યારે દેશલપર વાંઢાય ગામના કારોબારી સભ્યો, યુવક મંડળ સલાહ કારો,

મહિલા મંડળ દ્વારા પાટીદાર વાડીમાં સન્માન કરવામાં આવ્યું. યુવાસંઘ ના પૂર્વ પ્રેસિડેન્ટ શરદભાઈ માવાણી, પૂર્વ વાઇસ પ્રેસિડેન્ટ પ્રકાશ માવાણી બને પણ દેશલપર ગામ ના જ હતા જેઓ પણ ઉપસ્થિત રહેલ. મુંબઇ રિજીયન યુવાસંઘ ના ચેરમેન પણ દેશલપર ગામ ના જ રામજીઆણી હસમુખ પણ આ ટીમ માં જવાબદારી લીધી છે ત્યારે જરૂર દેશલપર ગામ ના સર્વ જાગૃત અને ઉજાગર બનશે અને યુવાસંઘ ના 2021-2023 ના વિકાસ અને વ્યવસ્થા ના પંથે જરૂર હિતેશ નું કાર્ય સરાહનીય બનાવશે એવી બાંહેધરી આ સમયે સર્વ કાર્યકર્તાઓએ આપી હતી. દેશલપર નું ગૌરવ સદા ઉજાગર રહે તેવા અભિગમ સાથે સહુએ હિતેશ ને શુભેચ્છા પાઠવી હતી. શરદભાઈ માવાણી નાસિક થી આ કાર્યક્રમ માં પધારેલ હતા..

પ્રકાશ માવાણી, મુંબઇ

હરદા વ્દારા નોંધાયો લિમ્કા બુક ઓફ રેકોર્ડ, અયોધ્યા





મધ્યપ્રદેશ મા સ્થિત એક નાનકડા ગામ હરદા ના યુવાઓ દ્વારા અયોધ્યા મા બનાવ્યો વલ્ડ રેકોર્ડ. ભગવાન શ્રીરામ માતા સીતા અને હનુમાનજીનો ભવ્ય વિશાળ ચિત્ર અનાજ ના દાણા સે બનાવવા માં આવ્યો જેનું લીમકા બૂક ઓફ રેકોર્ડ મા નોંધ થયું.

યુવા ભાજપ નેતા સંદીપ પટેલ ના સહયોગ થી અને 60 કલાકારો ની ટીમ એ 30 કલાકમા 10800 વર્ગ ફીટ બનાવ્યું આ કીર્તિમાન.11 પ્રકારના 125 ક્યુઇન્ટલ અનાજ ને ઉપયોગ મા લઇ ને આ grain portrayed બનાવ્યું જેમાં ચાવલ, મસૂર, તુઅર દાળ, મગ, મક્કા, મગફળી, ચણા, સોયાબીન આદિ ઉપયોગ મા આવ્યું. સ્થાનિક સમાજ હરદા ની દીકરી કલાકાર બેન દિશા રાજેશ્વર ભાઈ ભગત અહમ ભાગ ભજવીને આ કલાકૃતિને અંજામ આપ્યો અને ગામ અને સમાજ નું નામ ગૌરવાન્વિત કર્યું.

યોગેન્દ્ર સોમજીઆણી, હરદા

તખતગઢકંપા માં શરદપૂર્ણિમા નિમીતે વિવિધ કાર્યક્રમ



શ્રી અ.ભા.ક.ક.પા યુવાસંઘ સાબર રીજીયન તલોદ-પ્રાતિજ-ગાંધીનગર ડિવિઝન

તા.20-10-2021 ના રોજ તખતગઢ કંપા ખાતે શ્રી લક્ષ્મીનારાયણ મંદિર ટ્રસ્ટ દ્વારા શરદ પૂનમ અને તખતગઢ યુવક મંડળ દ્વારા અંતિમધામ ના ગેટ ની ઉછામણી કરવામાં આવી હતી. જેમાં અંતિમધામ ના ગેટ માટે દાતાશ્રીઓ મનમુકીને વરસ્યા હતા,

યુવક મંડળ દ્વારા અંતિમધામ ને સ્વર્ગ જેવું બનવા માટે નો એક પ્રયાસ કર્યો છે ત્યારબાદ સૌ ગ્રામજનોએ ભેગા થઈ દાતાશ્રીઓ દ્વારા આપવામાં આવેલ દૂધપૌઆ, બટાકાવડા, ગોટા, જલેબી નો પ્રસાદ લઇ ધન્યતા અનુભવી હતી...

ટીમ સાબર રિજીયન પ્રચાર-પ્રસાર વતી...

PRO **ધ્રુવ ચૌહાણ** 2021~23

ફ્રી મેડિકલ ચેક અપ કેમ્પ ઉત્તર ગુજરાત રિજીયન ધાનેરા યુવામંડળ

ફ્રી મેડિકલ ચેક અપ કેમ્પ ઉત્તર ગુજરાત રિજીયન ધાનેરા યુવામંડળ

જય ઉમિયા માં સાથે આપ સૌને જાણવાનું કે આપણી શ્રી અખિલ ભારતીય કચ્છ કડવા પાટીદાર સનાતન સમાજ ધાનેરા નો ફ્રી મેડિકલ ચેક અપ કેમ્પ





ડો. વિશાલભાઈ પી વાગડીયા, ડો. કેતનભાઈ વી રામજીયાણી સાનિધ્યમાં નીચે દર્શાવેલ સ્થળ,સમય પ્રમાણે યોજવાનો છે જેનો સૌએ લાભ લેવા વિનંતી

તારીખ :24.10.2021 વાર:રવિવાર

સ્થળ:ક્રિષ્ના હોસ્પિટલ ધાનેરા સમય:સવારે 9:30 કલાકે

આ કેમ્પ માં ડાયાબિટીસ, હિમોગ્લોબીન લેવલ, બ્લડ ગ્રુપ, બ્લડપ્રેસર ફ્રી ચેક અપ કરી આપવામાં આવ્યો

PRO **મુકેશભાઈ કાલરીયા, પાટણ**

કાદિયા મોટા ગામના યુવાન ૧૬૦૦ કિ.મી. પદયાત્રા કરી માતાનામઢ મા આશાપુરા ના ચરણોમાં પહોંચ્યા

કાદિયા મોટા ગામના યુવાન ૧૬૦૦ કિ.મી. પદયાત્રા કરી

માતાનામઢ મા આશાપુરા ના ચરણોમાં પહોંચ્યા

મોટા કાદિયાના યુવાન ૧૬૦૦ કિ.મી. હૈદરાબાદ થી માતાનામઢ કચ્છ ધણીયાણી મા શ્રી આશાપુરા ના ચરણોમાં પહોંચી પોતાની આસ્થા સાથે ની માનતા પૂર્ણ કરી. ત્યારબાદ પોતાના માદરે વતન પહોચતા ગામમાં તેમનું સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું .



કાદીયા મોટા ગામના જીવરાજ ખેતા પોકાર(મુખી હાલે હૈદરાબાદ જેઓના સુપુત્ર અને જે એલ એસ આર વેલનેસ પ્રા.લિ.(ઓફિસજન મેન્યુફેક્ચર) હૈદરાબાદના મેનેજીંગ ડિરેક્ટર યોગેશભાઇ પોકાર છેક હૈદરાબાદથી ૪૮ જેટલા દિવસ માં ૧૬૦૦ કીલોમીટર સતત ચાલતા માતાનામઢ મુકામે મા શ્રી આશાપુરાના ધામે પહોંચ્યા હતા . તેઓ મા આશાપુરાના દર્શન અને હોમ હવન કરી પોતાના વતન કાદીયા મોટા ગામે પધારતા તેઓનું સામૈયુ અને સન્માન કાર્યક્રમ પરિવારજનો અને કાદિયા મોટાના ગ્રામજનો દ્વારા વથાણ ચોકમાં રાખેલ હતો .

સન્માન કાર્યક્રમમાં પાટીદાર સમાજ વતી જીવરાજભાઇ જબુઆણી, દેવશીભાઇ જબુઆણી, હરીભાઇ જબુઆણી, ઇશ્વરભાઇ ભગત , ધીરૂભાઇ નાકરાણી , સાથે ગામ માં સાથે વસતા અન્ય સમાજ ના પ્રતિનિધિ ઓ ,શિક્ષકગણ વગેરેએ શાલ,શ્રીફળ,હાર પહેરાવી સ્વાગત અને સન્માન કર્યુ હતું.

સન્માન કાર્યક્રમમાં વિવિધ સમાજના અગ્રણીઓ સાથે આખું કાદિયા મોટા ગામ ઉત્સાહભેર જોડાયું હતું પાટીદાર સમાજની દીકરીઓએ ગોતીડા લઇ ઢોલ - શરણાઇ સાથે સામૈયું કરેલ હતું. દિકરાના સામૈયા માટે પાર્વતીબેન પોકાર , પરિવારજનો અને ગામની મહિલા બહેનો લીલાબેન પોકાર, શાંતાબેન નાકરાણી, મનિષાબેન પટેલ, સવિતાબેન ભગત વગેરેએ મહિલા મંડળ વતી સ્વાગત કર્યું હતું. ગામમાં ઉત્સવ જેવો માહોલ બનાવી ગામના દિકરા ની આસ્થા માં સૂર પોરાવ્યો હતો.

આપણી સમાજની ભાગેડુ લગ્નની સમસ્યા

જે સમાજ પરંપરાગત રીતે વર્ષોથી દિકરીને પોતાના સમાજમાં લક્ષ્મીના રૂપ સમાન માનતો હોય તેમજ દરેક શુભ પ્રસંગે તેનું પ્રથમ પૂજન કરતો હોય અને તે લક્ષ્મી જ્યારે બે-બે કુળ ને તારતી હોય તે સમાજની દિકરીઓ બદલાતા સમય સાથે પોતાના કુળ,સમાજ અને તને ભૂલી જઈને જ્યારે પરિવારની ઇચ્છા વિરુદ્ધ અજુકતું પગલું ભરે છે ત્યારે તે પરિવારની અને દિકરીની કેવી કપરી પરિસ્થિતિ નિર્માણ થાય છે તે આપણે સૌ જાણીએ છીએ. આદરણીય સમસ્ત પાટીદાર સમાજ નો

આપણી સમાજમાં અત્યારેવધારે પડતા આંતરતીય ભાગેડુ લગ્ન દીકરીઓ કરે છે, ત્યારે આપણી સમાજમાં ક્યાંક પારિવારિક પ્રેમની અપૂર્ણતા અને દિકરીની અણસમજણ ને કારણે આવા ભાગેડુ આંતરતિય લગ્ન થતાં હોય એવું દેખાઈ આવે છે. તો આપણા ઘરની અંદર જે સુધારા કરવાના હોય તે જણાવતા દુસ્ખથાય છે કે સનાતની સંસ્કારોની નીતિઓને ક્યાંક આપણે અપનાવવામાં કાચા પડીએ છીએ. જેના ઘરમાં દિકરી હોય તે દિકરીને આપણે લક્ષ્મીનો અવતાર સમજીએ છીએ સનાતની સંસ્કારના ભાગરૂપે તેને સ્વીકારીએ છીએ. તો તે દિકરી રુપી લક્ષ્મી માતા અને પિતા પાસેથી હું અનેપ્રેમળ હ્રદય ની હંમેશા અપેક્ષા રાખતી હોય તે દિકરીને પોતાના ઘરમાંથી માતા-પિતા તરફથી પ્રેમ મળતો હોય તો ક્યારેય તે દિકરી માતા પિતાના હ્રદયને ઠેસ પહોચાડતી નથી.

જેમ માતા-પિતા ધન રુપી લક્ષ્મીનો હંમેશા પ્રેમથી આદર કરે છે તેવીજ રીતે એક દિકરીનો દરેક પરિવારમાં સદાય આદર થતો રહેલ છે.

આપણી સમાજમાં કોરોના કાળથી આજ સુધી અનેક દિકરીઓ માતા-પિતાની ઓળખાણને નેવે મૂકીને આંતરતિય લગ્ન કર્યા છે એ કેટલે અંશે યોગ્ય કહેવાય ?? ,અને તે સમસ્ત સમાજ માટે એક કલંક જ કહેવાય...

આપણી સમાજની બાળકોનીમાતાઓને ખાસ વિનંતી કે આપણું બાળક નાનું હોય ત્યારથી આપણે તેના ગુણો જાણી લઈએ છીએ કે આ દિકરી બહુ જ પ્રેમાળ છે અને આ બહુ જ હોશિયાર છે તો આવી બાબતોમાં જાણતા હોઈએ છતાં ઉંમરલાયક થાય ત્યારે બાળપણના જે તેમના ગુણ હોય તેમને યાદ રાખીને આપણે વર્તન કરવુ જોઈએ. આપણા ઘરમાં જે દિકરી તેમના પિતા દુકાનેથી કે સોમિલ થી ઘરે આવે અને પિતાના દિવસભરના હાલચાલ પૂછતી હોય અને પીવા માટે પાણીનો ગ્લાસ આપતી હોય એવી દિકરી કદીએ ભાગેડુ લગ્ન ન જ કરી શકે.

પિતા પુત્રીનો પ્રેમ એટલો મોટો હોય છે કે બીજે નજર નાંખવામાંપણ તે દિકરીને પિતાનો પ્રેમ અટકાવે છે અવળા રસ્તે પગ ભરે તો પિતાનો પ્રેમ તેને અટકાવે છે. આવા ઘરની વ્યવસ્થા માં પરિવાર કે સમાજને નીચે જોવાનો ક્યારે વારો આવતો નથી. માટે આપણી સમાજમાં આવું લખતા ખૂબ દુઃખ થાય છે કે આપણી દિકરીઓ ક્યા માર્ગે છે અને આંતર જ્ઞાતિય વિવાહ કર્યા બાદ,દિકરીઓની કેવી હાલત થાય છે તે જણાવતા બહુજ દુઃખ થાય છે કે

આપણાં સમાજમાંથી આજથી વીસ વર્ષ પહેલા ભાગીને આંતરતિય લગ્ન કરેલ તે દિકરી આજ સુધી તે કુંભારવાડા માં ઈંટ બનાવે છે અને માંસ મટન ઘરમાં રાંધીને ખાય છે અને ખવડાવે છે.

અને બીજો કિસ્સો આજથી દસ વર્ષ પહેલાં આંતરતિય લગ્ન કરીને તેમને તેમના પતિએ મટન કોથળી માં લઇ આવીને રસોડામાં રાખીને તેમના પતિએ કહયુ કે રસોડામાં શાકભાજી લઇ આવ્યો છું તે જલદી શાક બનાવી આપ તો પછી ભેગા બેસીને જમીએ એમ કહેતાં દિકરી રસોડામાં ગઈ અને તે કેરી બેગ માં ખોલ્યું તો તેમાં મટન હતું તે જોઈને દિકરી એ ત્યાં જ ઉલ્ટી કરીને રસોડાથી બહાર નીકળી ગઈ કે મારાથી આ મટનનું શાક નહિ બનાવી શકાય એમ કહેતાં તેમનો પતિ અને સાસુએ તેમને ઢોર માર મારીને સાસુ અને પતિ સામે ઊભા રહીને જબરદસ્તીથી મટન રાંધવાનું ચાલુ કરાવ્યું .

અને ત્રીજો કિસ્સો થોડા વર્ષો પહેલાનો છે આંતરતિય લગ્ન કર્યા બાદ એક જ મહિનામાં તે દિકરીને શાકભાજી વેચવાનો ધંધો કરવો પડ્યો અને પરિવારને પાળવાની જવાબદારી અને એમની ગરે પૂરી કરવા માટે આવા વૈતરા કરવા પડે છે. એમારી નજરે જોયેલા છે.માટે આવી જિંદગી આપણા ભાગમાં ક્યાંય ન આવે તે માટે દિકરીઓ પોતાની જિંદગીનો વિચાર કરીને પોતાના ભવિષ્ય નો અને પોતાના પરિવારનો વિચાર કરે.

આપણી સનાતન પાટીદાર સમાજ લગભગ સંપત્તિથી ભરપુર અને સદવિચારોથી સંપન્ન છે આપણી સમાજમા જ્યાપણી પસંદગીનો મુરતિયો જોઈતો હોય તો આપણી સમાજના કેટલા બધા સુખી સંસ્કારી અને સદગુણી દિકરાઓ છે તેનાથી સંપર્ક કરવા માટે આપણી સમાજની નવચેતન સગપણ કેન્દ્ર માં જોડાઈ ને મનપસંદ મુરતિયાઓ પસંદ કરી શકો છો અને નવચેતન સગપણ કેન્દ્ર ના આધારે વડીલોને જણાવીને સમાજમાં જ સગપણ કરવાને પ્રાધાન્ય આપો એવી આપણી સમાજના સર્વે પરિવારની દિકરીઓને બે હાથ જોડીનેવિનંતી.

વિશેષ નોંધ

આપણી દરેક ઝોનસમાજના સર્વે સભ્યોને મારી એક નમ્ર વિનંતી કે આપણા સમાજમાં ઘરોઘર આ મેસેજ પહોંચે અને આ બાબતે ગૃતિ લાવવા માટે આપણે સૌ સાથે મળીને પ્રયાસ કરીએ એવી અપેક્ષા.

DMG ઝોન સમાજના સભ્ય,અને ઈચલકરંજી સમાજના મહામંત્રી વડીલ શ્રી રવજીભાઈ ખીમજી દિવાણી.

વેલાણી વાસાણી પરિવાર દોલપુરકંપા(ધનસુરા)નું ગૌરવ



શ્રી અ.ભા.ક.ક.પા. યુવાસંઘ સાબર રિજીયન

વેલાણી વાસાણી પરિવાર દોલપુરકંપા (ધનસુરા)નું ગૌરવ અનસુયાબેન જેઠાભાઇ વેલાણી, હાલ-ધનસુરા, કચ્છમાં - લુડવા,Family Id -7046184 જેવો તાજેતરમાં PSI તરીકેની બઢતી પામ્યાં છે, અને અત્યારે તેવો રાજપીપળા ખાતે સેવા આપી રહ્યા છે...

આપ રાષ્ટ્રની સાથે સમાજ નું નામ પણ રોશન કરો તેવી ટિમ સાબર રિજીયન વતી ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છા સહ અભિનંદન...

ટિમ-2021-23 પ્રચાર-પ્રસાર વતી.. સાબર રિજીયન

PRO **ધ્રુવ ચૌહાણ**

પૈસા કરતાં પરવરીશ મહત્વપૂર્ણ છે
સુવિધાઓ કરતાં સંસ્કાર મહત્વપૂર્ણ છે
સુંદરતા કરતાં સ્વભાવ મહત્વપૂર્ણ છે
પૈસા જીવનનો જરૂરી ભાગ છે
સંપૂર્ણ જીવન નહિ

આજનું આચમન
આસો વદ ૫, વિ. સંવત ૨૦૭૭,
સોમવાર, તા. ૨૫.૧૦.૨૦૨૧

શ્રી લક્ષ્મીનારાયણ કેન્દ્રસ્થાન-સંસ્કારધામ, દેશલપર-કચ્છ





રાયપુર સમાજ કારોબારીની નવી નિયુકિત

રાયપુર સમાજ કારોબારી ની નવી નિયુક્તિ
૨૪ ઓક્ટોબર ના શ્રી કચ્છ કડવા પાટીદાર સમાજ, રાયપુર ની વાર્ષિક સભા શ્રી રામજી ભાઈ કરમશીભાઈ નાકરાણી ના સભાપતિ તરીકે નવ નિયુક્ત પ્રમુખશ્રી મોહનભાઇ ખીમજીભાઈ છાભૈયા (કેપિટલ ટીમ્બર ક.) કચ્છમાં નખત્રાણા અને મહામંત્રી નરસિંહભાઈ હંસરાજભાઈ વેલાણી કોટડા (જડોદર) ની નિયુક્તિ જાહેર થઈ છે.

પ્રમુખશ્રી
મોહનભાઇ ખીમજીભાઈ છાભૈયા

વધુ માહિતી આવતા અંકે..



મહામંત્રી
નરસિંહભાઈ હંસરાજભાઈ



સનાતન મેડિકોઝ



શિયાળામાં સચેત રહીએ અને તંદુરસ્ત જીવનને આવકારીએ

સામાન્ય રીતે આપણું શરીર ઋતુ અનુસાર કામગીરી અને કાર્યશૈલીમાં પરિવર્તન કરતુ રહે છે. શિયાળાની આ ઋતુમાં આપણું શરીર 'એકટીવ મૉડ માં હોય છે. કુદરતે આપણને શિયાળાની મૌસમ આખા વર્ષની શારીરિક શકિતનો સંગ્રહ કરવા આપી છે. સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત કઈ કઈ સમસ્યાઓથી શિયાળામાં વિશેષ સચેત રહેવું જોઈએ તેના વિશે આજે આપણે વાત કરીશું.હૃદય તથા મગજ સંબંધિત સમસ્યાઓ સામાન્ય રીતે જે વિસ્તારોમાં ખૂબ તીવ્ર ઠંડી પડે તેવા વિસ્તારોમાં વસતા લોકોએ વિશેષ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. હૃદયની કાર્યક્ષમતાને અનુરૂપ અને પોતાની શારીરિક ક્ષમતાને અનુરૂપ રહી કામ કરવું જોઈએ. હૃદયની સંપૂર્ણ માવજત લઈને શિયાળામાં તેની કાર્યક્ષમતા જળવાઈ રહે તે માટે દરેક વ્યક્તિએ સચેત રહેવું જોઈએ.જેમ જેમ ઠંડીનું પ્રમાણ વધે અને શરીરનું તાપમાન ઘટે તો હૃદયરોગ સંબંધિત સમસ્યાઓ થવાની શકયતા રહેતી હોય છે. ઘણાં કિસ્સાઓમાં હૃદયરોગનો હુમલો પણ થઈ શકે છે. શિયાળાની ઋતુમાં પક્ષાઘાત કે લકવો (બ્રેઈન સ્ટ્રોક)નું પ્રમાણ પણ વધારે જોવા મળે છે.

સાવચેતી શું રાખશો :જે વ્યક્તિઓને બ્લડપ્રેશર, ડાયબીટીસ, કોલેસ્ટ્રોલ હોય અથવા વજન ખૂબ વધારે હોય, હૃદયરોગની પારીવારિક હિસ્ટ્રી હોય તેમણે તકેદારીના ભાગરૂપે નિયમિત બોડી ચેક-અપ કરાવવું જોઈએ અને શરીરનું વજન કાબૂમાં રાખવું જોઈએ. ખાસ કરીને શિયાળામાં ઠંડીને કારણે નિયમિત કસરત કરવાનું મન ન થાય તો પણ શરીરનો વ્યાયામ અવશ્ય કરવો જ જોઈએ. શિયાળામાં ખાસ કરીને ખૂબ ભારે ખોરાક, વસાણાં વિગેરે યોગ્ય માત્રામાં અથવા ડૉક્ટરના પરામર્શ અનુસાર લેવું જોઈએ. જો હૃદયમાં સામાન્ય દુખાવો, અગાઉ હૃદયરોગનો હુમોલ આવેલો હોય અને દવા ચાલુ હોય તેવા વ્યક્તિઓએ ડૉક્ટરના સંપર્કમાં રહેવું જોઈએ અને માર્ગદર્શન અનુસાર દવા લેવી જોઈએ.

સનાતન મેડિકોઝ
સંપાદકઃડો.વિપુલભાઈ છાભૈયા,
નરોડા-અમદાવાદ.

ગુણાતીતપુર સમાજ નું ગૌરવશાળી વ્યકિતત્વનું સન્માન



ગુણાતીતપુર શરદ ઉત્સવ કાર્યક્રમની અંદર ગુણાતીતપુર સમાજનું ગૌરવ એવા વિશિષ્ટ વ્યક્તિત્વ વર્તમાનમાં પદ મેળવેલ શ્રી વિરજીભાઇ રૂડાણી, ભુજ જોન ઉપપ્રમુખ, તેમજ ઉમિયા માતાજી સંસ્કારધામ કેન્દ્ર સમાજ કારોબારી સભ્ય, તેમજ જેહેન્દ્રભાઈ રૂડાણી અખિલ ભારતીય કચ્છ કડવા પાટીદાર યુવા સંઘ સેન્ટ્રલ કાઉન્સિલ પ્રમુખ, તેમજ પૂર્વ કચ્છ રિજિયન ના પ્રથમ ચેરમેન સુરેશભાઈ ભગત, તેમજ કચ્છ જિલ્લા બી જે પી કિસાન મોરચાના ચેરમેન ધીરજભાઈ રૂડાણી, આ ચાર મહાનુભાવ નું વિશેષ વ્યક્તિત્વનું ગૌરવ સાથે યુવા મંડળ દ્વારા સન્માન કરવામાં આવેલ

ભાવભીની શ્રધ્દ્ધાંજલિ - સનાતન ધર્મ પત્રિકા



સ્વ.કાન્તીભાઈ ધનજીભાઈ ભીમાણી,
ઉંમરઃ-૬૬ વર્ષ,
સ્વર્ગવાસઃ-૨૩.૧૦.૨૦૨૧
મૂળ વતનઃ-દેવપર(યક્ષ)
હાલમાંઃ-જબલપુર,મ.પ્ર.
અવસાન કારણઃ-કાર એકસીડન્ટ



પરમકૃપાળુ પરમાત્મા સદગતના દિવ્ય આત્માને પરમ શાતિ અર્પે અજપ્રાથના
શ્રી સમાજ ,સનાતન ધર્મ પત્રિકાની પ્રચાર પ્રસાર સમિતિ વ્દારા ભાવૂર્પણશ્રદ્ધાંજલિ
ॐ શાતિ શાતિ શાતિ...



આજની ચિંતનકણિકા



બાળકની મૌલિકતાને પારખો

દરેક બાળક મૌલિક વ્યક્તિત્વ ધરાવે છે. એની પાસે અનેક વિશેષતાઓ છે અને અંતર્નિહિત શક્તિઓ છે. આપણે ઘણીવાર એક બાળકની તુલના બીજા બાળક સાથે કરીએ છીએ અને એના જેવું બનાવવા મથીએ છીએ. એવું ન કરીએ.

શ્રી માતાજીએ વ્યંગ્યમાં કહ્યું છે, "બીજાને તમારા જેવા બનાવવા મથશો નહીં, ભગવાન એ કરી શક્યો હોત. તમારા જેવો એક જ માણસ આ દુનિયા માટે પૂરતો છે." અહીં અભિપ્રેત એ છે કે દરેક માનવ એકમેવ, અનન્ય,આનંદસ્વરૂપ અને અનંત શક્તિઓનો ભંડાર છે. આપણામાં રહેલી વિવિધતા અને મૌલિકતાને પ્રગટાવવાથી આ જગત પણ વૈવિધ્યસભર અને સુંદર બનશે.

સૌ શિક્ષકો અને માતાપિતાને મારું નમ્ર નિવેદન છે કે બાળકની અનન્યતાને અને એની અસીમ ક્ષમતાઓને પારખો. એ અકાળે મૂરઝાઈ ન જાય તે જોજો. બાળપણમાં જ એની યુવાની અને વૃદ્ધાવસ્થા ગરકાવ ન થઈ જાય તેની ચિંતા કરજો.

પાઠ્યપુસ્તકોનાં ઢોલનગારાં વચ્ચે બાળકના જીવનવિકાસની મધુર બંસરી વિસરાઈ ન જાય તે જોજો. બાળકનો વિદ્યા કરતાં પણ પ્રથમ અધિકાર વાત્સલ્યપ્રાપ્તિનો છે, કારણ કે તે પૃથ્વી પરનો એક વિકસતો મનુષ્ય છે. જ્યારે બાળકને સાચો પ્રેમ મળતો નથી ત્યારે જ અશિસ્તના પ્રશ્નો ઊભા થાય છે. શિક્ષા, ભય અને ન્યાયની કઠોરતા કરતાં પ્રેમ, કરુણા અને ઉદારતાના વાતાવરણમાં બાળક ઝડપથી શીખે છે.

મિશન અભિમન્યુ
શ્રી ઉમા એજ્યુકેશન એન્ડ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ.
SUV International school.

કાર્યાલય :૫૦૧-૫૦૪,પાંચમો માળ,નરોડા બિઝનેસ હબ કોમ્પ્લેક્ષ,નરોડા દહેગામ રોડ,એસપી રિંગ રોડ પાસે,નરોડા અમદાવાદ- ૩૮૨૩૩૦ મોબાઈલ:૭૭૧૮૯૭૭૭૭૪